吳縣王懷琪編

風萍

易筋經廿四式圖說

上海商務印書館發行



編者小影

黃維聽

施裕存





凡例

一此種運動。爲國粹體育之一。原名易筋經八段錦。與尋常流行之八段錦不同。相傳後魏明帝太和年間達摩祖師所著。懷琪曾身試各式。多偏於上肢至下肢及腹腰各部。運動甚少。故不合於無基礎者之習練。茲特採取體操中之方法。參入並行。然原法仍未更動。因恐與通行之八段錦混淆。故名爲易筋經念四式。

一原本第一套計有十二式。第二套有五式。第三套有七式。懷琪恐學者難於記憶。故改八式爲一部。

一初練習時。每式以練二十次爲限。習練漸久。不妨再行增

加。萬勿過度行之。致受損傷。

一每部練畢。略事歇息三四分鐘。後行呼吸十數次。再習次部。

一練習次數。每分鐘不得過四十呼唱。



呼吸姿勢

一呼吸之法。先將肺部濁氣吐出二三口。再將身外清氣。緩緩由鼻孔吸入。約逾十秒鐘時。再將肺內之氣。緩緩由鼻孔呼出。(參觀呼吸姿勢圖)。

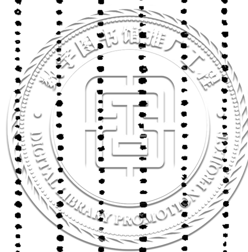
一吸入呼出。不可行之太速。如初練之時。以吸入十度呼出十度爲限。久之方可延長度數。

一行呼吸之時。不可於汚穢塵煙之地。宜於清晨向陽。或多花樹之所。若行於屋內。須立近窗戶前。

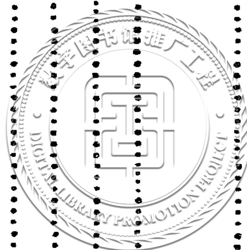
一編者於此道。愧未深加研究。然爲保存國粹起見。亦不顧方家之貽笑。務望海內　方家。尙祈有以教我。毋任感銘。

編者謹識

易筋經廿四式目次



第三部

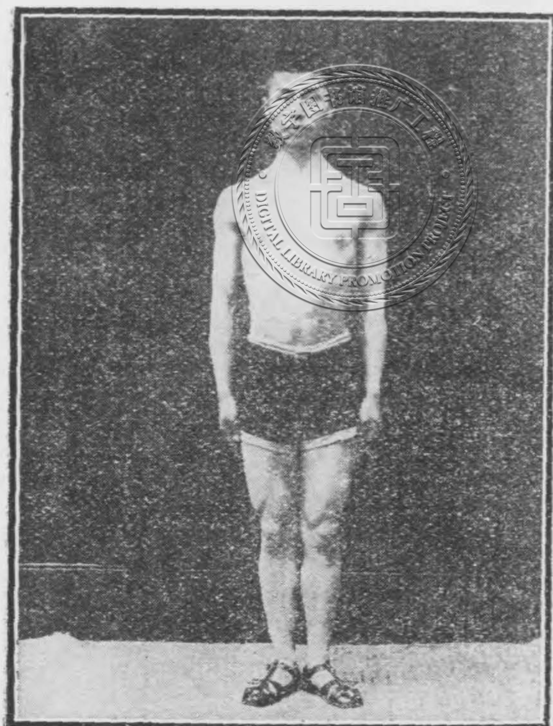


易筋經廿四式圖說

預備姿勢

預備姿勢。即體操中之直立姿勢也。無論何種運動。非先正其姿勢。決不能收整齊之效果。

第一圖



此爲一定不易之理。故於運動之前。及運動之後。常宜保持此預備之姿勢。不宜使其稍有變動。試觀上列之第一圖。卽爲最正當之預備姿勢。

第一部

第一式

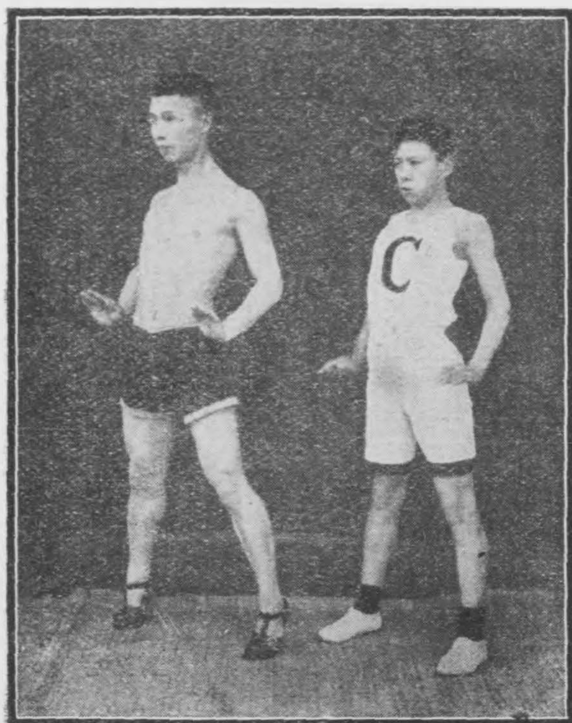
原文。第一套第一式、面向東立、首微上仰、目微上視、兩足與肩、寬窄相齊、脚站平、不可前後參差、兩臂垂下、肘微曲、兩掌朝下、十指尖朝前、點數七七四十九字、十指尖想往上蹺、兩掌想往下按、數四十九字、卽四十九蹺按也、

預備。兩足向左右分開一步。其間距離。與肩闊狹相等。足

尖向前。兩足立於一線之上。兩臂垂於身之兩旁。離身約二寸許。肘微曲。兩手掌心向下。十指指端向前。目注。前方。每唱一數。兩手指端向上一蹻。

方法

第二圖

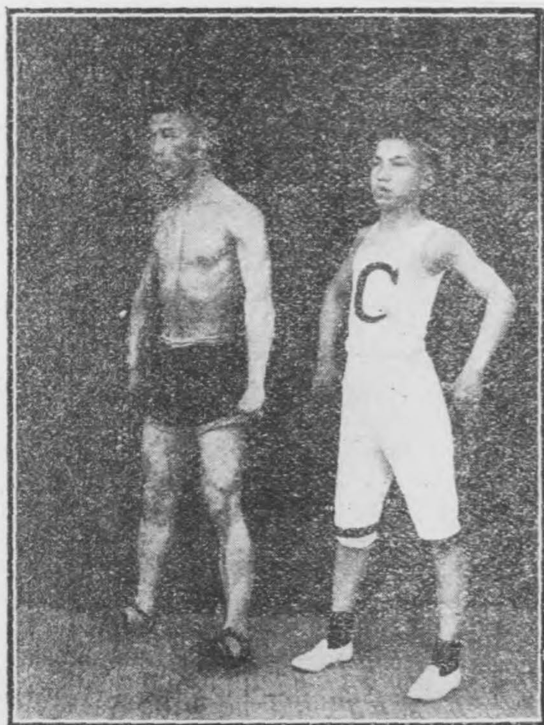


兩掌向下一按。同時兩踵提起復放下。(如第二圖)。

第二式

原文 第一套第二式接前式數四十九字畢、即八指疊爲拳、拳背朝前、兩大指伸開、不疊拳上、兩大

第三圖



指蹻起、朝身、不貼身、肘微曲、每數一字、拳加一緊、大指蹻一蹻、數四十九字、卽四十九緊、四十九蹻也、

預備：兩臂兩足仍如前式。將兩手八指曲疊爲拳。拳背向前。兩大指伸直。不疊於拳上。指端向身。相離約寸許。

方法：每唱一數。兩手大指向上一蹻。拳卽握緊一次。同時兩足尖蹻起放下。(如第三圖)。

第三式

原文：第一套第三式　接前式數四十九字畢、將大指疊在中指中節上爲拳、趁勢往下一揿、肘之微曲者、至此伸矣、虎口朝前、數四十九字、每數一字、拳加一緊、卽四十九緊也、

預備・兩臂兩足仍如前式。將兩手大指疊於中指中節之上。拳背向前。

方法・每唱一數。兩肘向下伸直。拳卽用力握緊

第四圖



一次。兩膝向下深屈。（踵勿提起。）同時肘復屈膝復直。（如第四圖。）

第四式

原文：第一套第四式　接前式數四十九字畢、將兩臂平抬起、伸向前、拳掌相離尺許、虎口朝上、拳與肩平、肘微曲、數四十九字、拳加四十九緊、

預備：兩足仍如前式。兩手握拳。臂平舉於前。兩拳之距離高低與肩相等。虎口向上。兩肘稍屈。

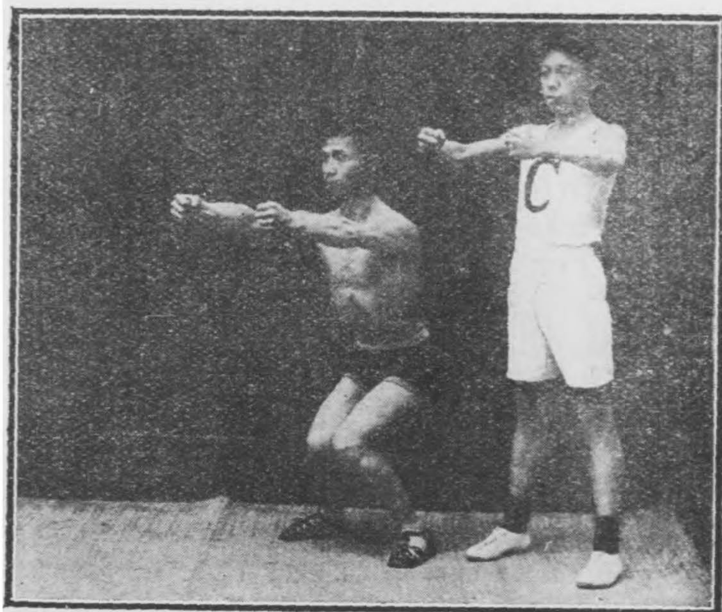
方法：每唱一數。兩拳用力握緊一次。足不移動。兩膝略向下屈。兩大腿向中間閉合。再將兩腿分開。兩膝伸直。

(如第五圖)

第五式

原文 第一套第五式 接前式數四十九字畢、將兩臂直豎起、兩拳相對、虎口朝後、頭微仰、兩拳不可貼身、亦不可離遠、數四十九字、每數一字、拳加一緊、

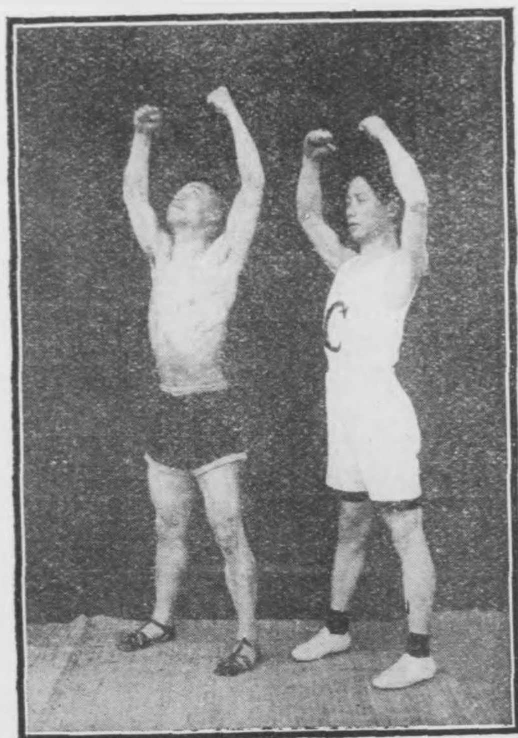
第五圖



預備：兩足仍如前式。兩手握拳。臂向上舉。拳心相對。兩拳之距離。與肩相等。肘微曲。

方法：每唱一數。兩拳用力握緊一次。頭向後屈

第六圖



卽復正。(如第六圖。)

第六式

原文・ 第一套第六式 接前式數四十九字畢、兩拳上對兩耳、離耳寸許、肘與肩平、虎口朝肩、拳掌朝前、數四十九字、每數一字、肘尖想往後用力、拳加一緊、

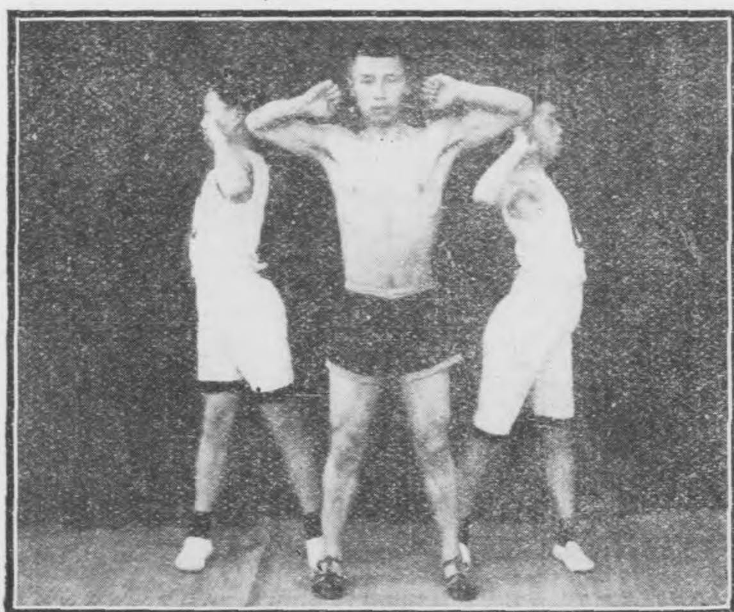
預備・ 兩足仍如前式。兩大臂向左右平舉。小臂屈於肩上。兩手握拳。正對兩耳。離耳約寸許。肘與肩平。虎口向下。拳心向前。

方法・ 每唱一數。兩肘用力向後一挺。拳卽握緊一次。同時上體向右轉。後卽復正。 再唱一數。兩肘用力向後

一挺。掌卽握緊一次。同時上體向左轉。後卽復正。（如第七圖）

第七式

原文　第一套第七式　接前式數四十九字畢、全身往後一仰、以脚尖離地之意、



第七圖

趁勢一仰、將兩臂橫伸、直與肩平、虎口朝上、數四十九字、每數一字、想二拳往上往後用力、胸向前合、拳加一緊、

預備・兩足仍如前式。兩臂向左右平舉。虎口向上。拳心向

第八圖



前。

方法．每唱一數。上體向後一仰。兩足足尖離地。後卽復原。兩拳向後用力握緊一次。（如第八圖）

第八式

原文．第一套第八式　接前式數四十九字畢、將兩臂平轉向前、與第四式同、但此兩拳略近些、數四十九字、每數一字、拳加一緊、

預備．兩足仍如前式。兩手握拳。臂平舉於前。兩拳相離約寸許。兩肘微曲。虎口向上。拳心相對。

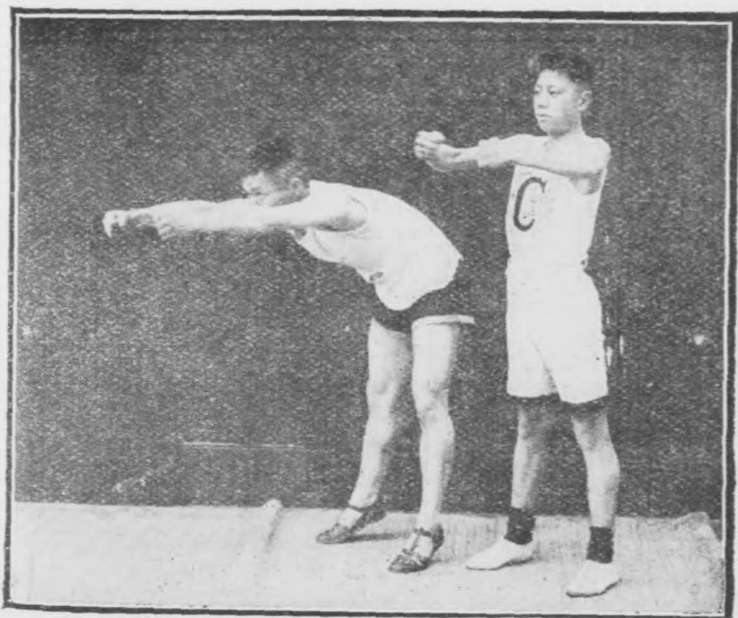
方法．每唱一數。上體向前一屈。兩踵離地。同時體踵復原。

兩拳卽用力握緊一次。（如第九圖）

第二部

第一式

原文 第一套第九式 接前式數四十九字畢、將兩拳掌收回、向胸前兩乳之上些一擡、卽翻拳掌向

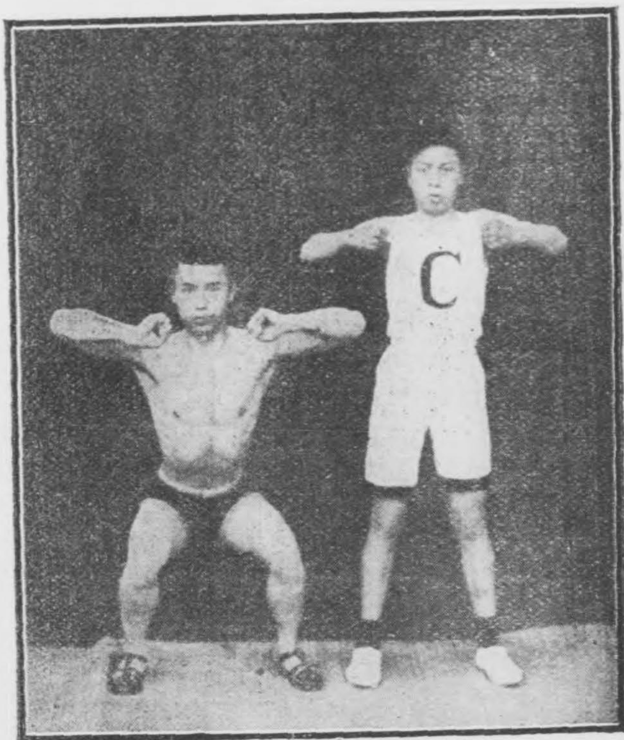


第九圖

前、上起對鼻尖、拳背食指節尖、卽離鼻尖一二分、頭微仰、數四十九字、每數一字、拳加一緊、

預備·　兩足仍如前式。兩大臂向左右

第十圖



舉。小臂平屈於肩前。兩拳相離約寸許。虎口向上。掌心向內。

方法：每唱一數。掌心用力由下翻向前。兩拳即握緊一次。兩膝下屈。同時掌心仍翻向內。兩膝復伸直。（如第十圖）

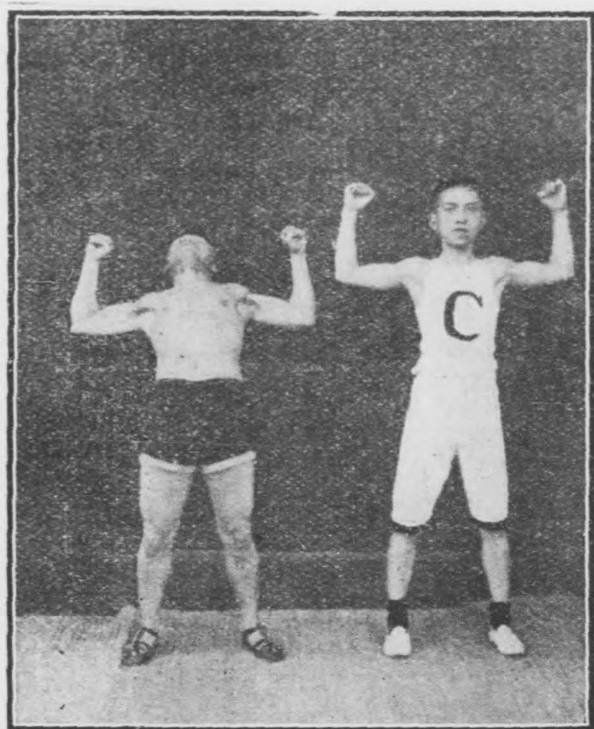
第二式

原文：第一套第十式 接前數四十九字畢、將兩拳離開、肘與肩平、兩小臂直豎起、拳掌向前、虎口遙對兩耳、數四十九字、每數一字、拳加一緊、想往上舉、肘尖想往後用力、

預備：兩足仍如前式。兩大臂仍左右舉。小臂則直立豎起。

（成半方形。即兩臂半向上屈。）拳掌向前。

第十一圖



方法・每唱一數。兩拳用力握緊一次。兩肘用力向後一挺。

上體趁勢向後屈。同時體卽復正。(如第十一圖。)

第三式

原文• 第一套第十一式 接前式數四十九字畢、將兩拳翻轉向下、至臍、將兩食指之大節、與臍相離一二分、數四十九字、每數一字、拳加一緊、數畢、吞氣一口、隨津以意送至丹田、如此吞送氣三口、

預備• 兩足仍如前式。兩手握拳。臂屈於身前。拳置於腹臍之前。約距半寸許。拳心向內。虎口向上。

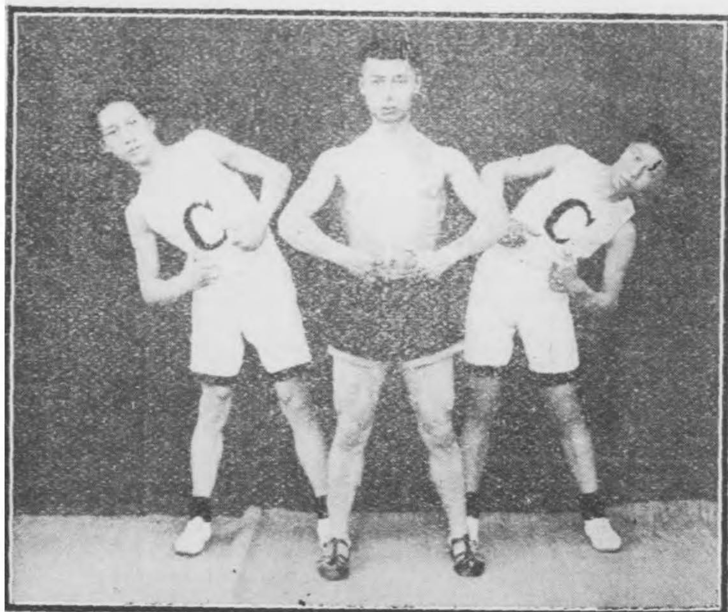
方法• 每唱一數。兩拳卽用力握緊一次。上體向右彎屈。卽復正。 再唱一數。兩拳仍用力握緊一次。上體卽向

左一屈。卽復正。（如第十二圖。）

第四式

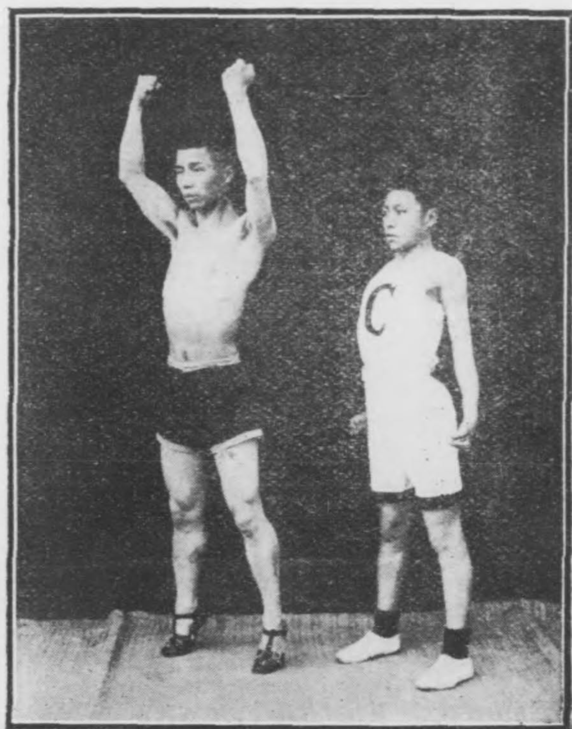
原文・第一套第十二式 呑氣三口畢、不用數字、將兩拳鬆開、兩手垂下、直與身齊、手心向前、往上端與肩平、腳跟微起、以

第十二圖



助手上端之力、如此三端、俱與平端垂物之用力相同、再將兩手疊作拳、舉起過頭、用力摔下、三舉三摔、

第十三圖

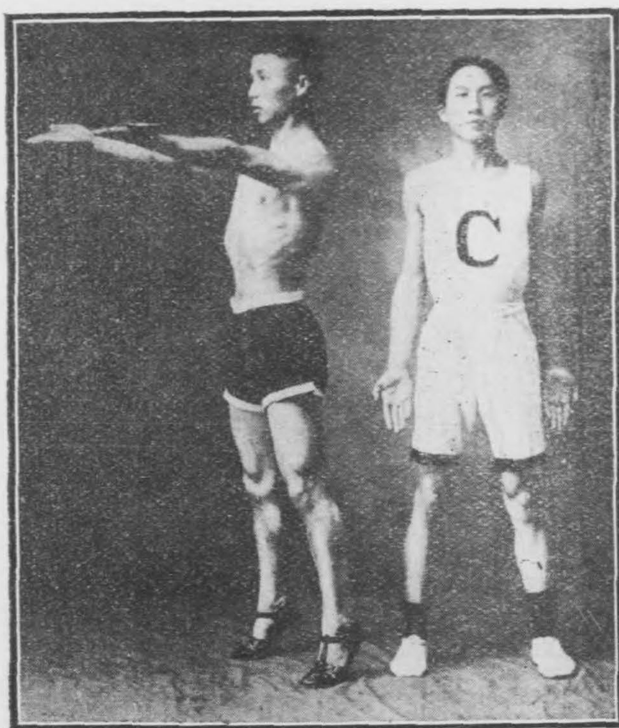


(如第十三圖)。再將左右足一蹬、先左後右、各三蹬畢、仍東向靜坐片時以養氣、如接行第二套者、於吞氣後、接下來不

須平端捽手蹬足也、如欲接行第二套、即不用行此前套第十二式、即從前套第十一式呑氣三口送丹田之後、接行第二套第一式便合、

預備 兩足仍如前式。

第十四圖

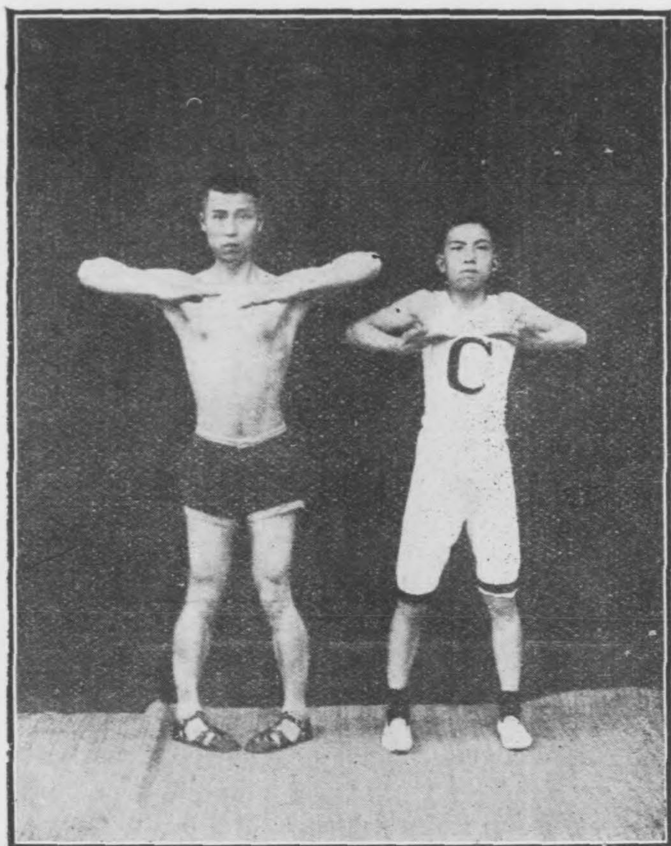


方法・兩臂垂下。十指掌心向前。每唱一數。兩臂向前平舉。掌心向上。臂即下垂。同時兩踵儘力提起。即放下。　再唱一數。兩手握拳。掌心向上。臂由前上高舉。即復由前下垂。同時兩踵儘力提起。即放下。（如第十四圖）

第五式

原文・第二套第一式　接前套呑氣三口畢、將兩拳伸開、手心翻向上、端至乳上寸許、十指尖相離二三寸、數四十九字、每數一字、想手心翻平、想氣貫十指尖、若行此第二套第一式、須接前套第十一式呑氣三口、即接行之、不用行前套

第十五圖



第十二式也、

預備 兩足仍如前式。兩大臂平舉於左右。小臂平屈於肩前。十指伸直。掌心向上。指端相離約二寸許。

方法 每唱一數。兩手掌心翻向下。兩足足尖移向內。同時即掌心翻向下。足尖仍復原式。(如第十五圖)

第六式

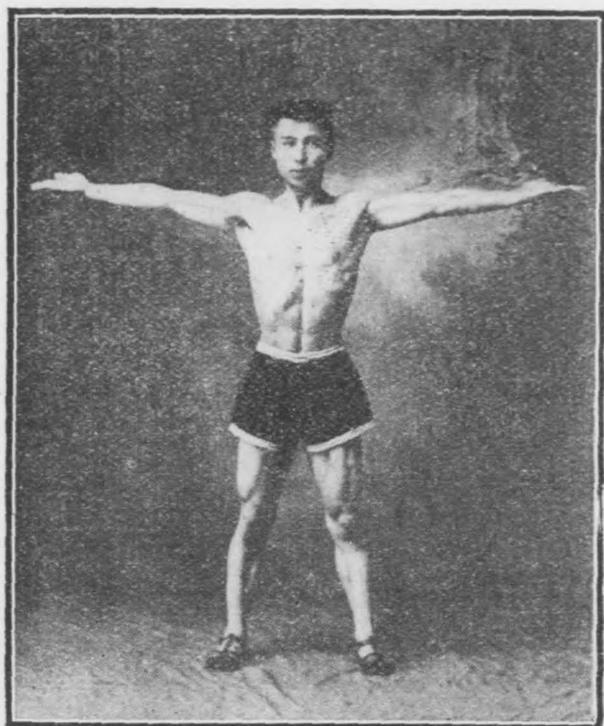
原文 第二套第二式 接前式數四十九字畢、將兩手平分開、橫如一字、與肩平、手掌朝上、胸微向前、數四十九字、每數一字、手掌手指、想往上往後用力、

預備 兩足仍如前式。兩臂向左右平舉。十指伸直。掌心向

上。

方法・每唱一數。胸向前一挺。兩手指與掌用力由上向後畫一圓形。(如第十六圖。)

第十六圖

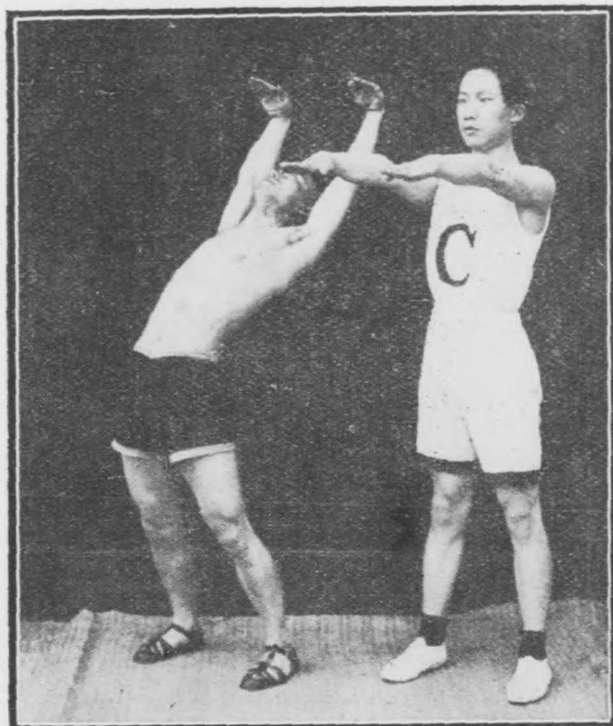


第七式

·原文· 第二套第三式

接前式數四十九字畢、兩臂平轉向前、數四十九字、每數一字、想氣往十指尖上貫、平掌朝

第十七圖



上微端、

預備· 兩足仍如前式。兩臂平舉於前。十指伸直。掌心向下。

方法· 每唱一數。兩臂向上舉。(手背向上。手指向前)卽復前舉。上體向後屈。卽復正。(如第十七圖)

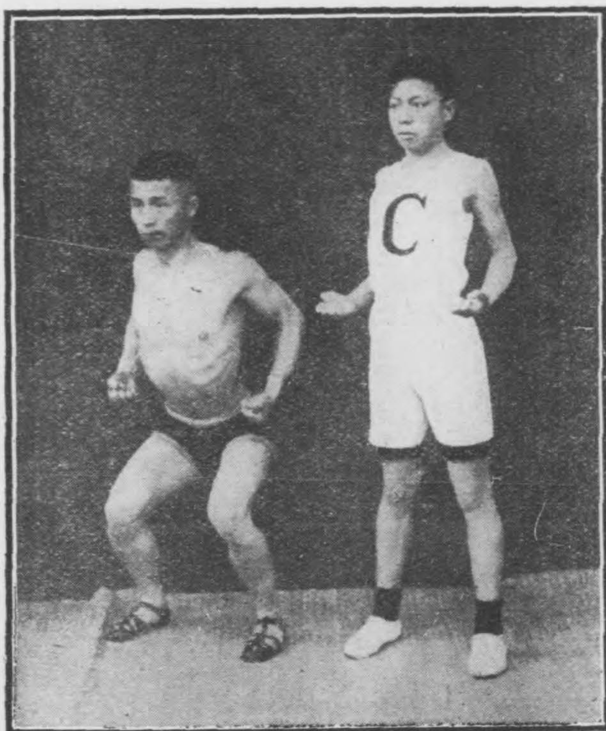
第八式

原文· 第二套第四式 接前式數四十九字畢、將兩手爲掌撤回、拳掌朝上、拳背朝下、兩肘挾過身後、數四十九字、每數一字、拳加一緊、兩臂不可貼身、亦不可離遠、

預備· 兩足仍如前式。兩手握拳。臂屈於胸旁。拳背向下。兩臂須離身約二寸許。

方法・每唱一數。兩膝下屈。（踵勿離地。）即復伸直。兩拳用力握緊一次。兩肘向後一挺。（如第十八圖。）

第十八圖



第三部

第一式

原文・第二套第五式　接前式數四十九字畢、將拳伸開、指尖朝上、掌往前如推物之狀、以臂伸將直爲度、每數一字、掌想往前推、指尖想往後用力、數四十九字畢、如前套第十一式、數字吞氣等法行之、此第二套五式行畢、若不歇息、欲接連行第三套、則於此套數字畢、照前套十一式、吞氣三口、送入丹田之後、卽接行第三套、仍減行前套第十二式可也、功行至此第二套五式、意欲歇息養神、必須將前套第十一式吞氣之法、及第十二式諸法、全數補行於此第二套五式

之後、方能歇息也、

預・備・兩足仍如前式。兩臂向前伸。十指指尖向上。掌心向前。兩肘微曲。兩膝下屈與大腿相平。

第十九圖



作騎馬式。

方法　每唱一數。足膝不動。兩手掌心向前推。十指用力向後。兩肘卽伸直復屈。(如第十九圖)。

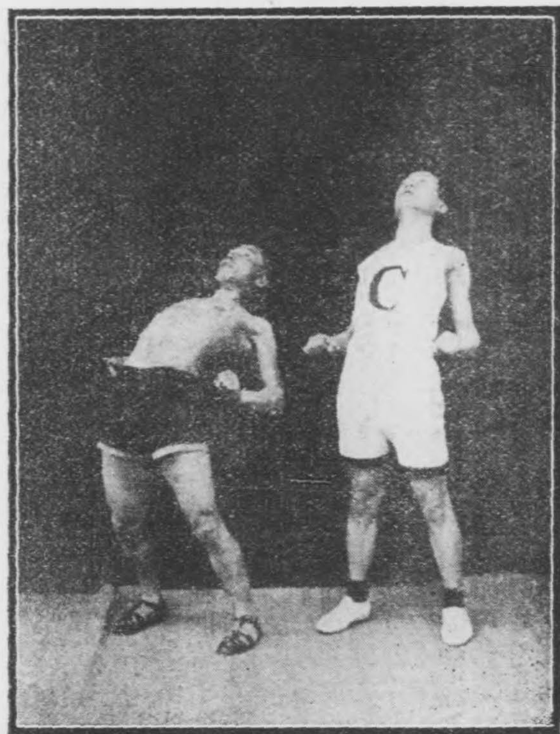
第二式

原文　第三套第一式　接前式數四十九字畢、將兩手爲拳撤回、拳掌朝下、拳背朝上、兩肘挾過身後、數四十九字、每數一字、拳加一緊、兩臂不可貼身、亦不可離遠、

預備　兩膝伸直。足仍分開如前式。兩手握拳。臂屈於胸旁。拳背向上。掌心向下。兩臂離身約二寸許。上體向後屈。

方法·上體仍屈。兩拳用力握緊一次。兩肘即向後一挺。(如第二十圖。)

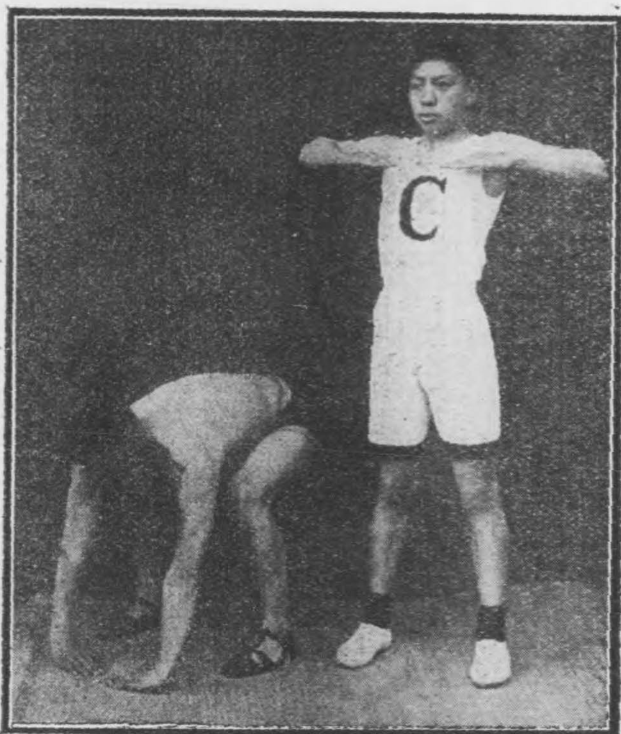
第二十圖



第三式

原文　第三套第二式　接前吞氣後、將兩手心朝下、手背朝上、兩手向下、身體向前撲、兩手離地約寸許、起立置二手於乳上、再撲、兩臂與手向下、用力起撲四十九次、

第二十一圖



預備　上體復正。足仍左右分開。兩大臂平舉於左右。小臂平屈於肩前。兩手十指伸直。掌心向下。

方法　每唱一數。兩膝屈作騎馬式。上體前屈。兩臂向下伸。兩手掌心近地。目視手背。同時膝伸直。體復正。臂平屈。目前視。復還原式。(如第二十一圖。)

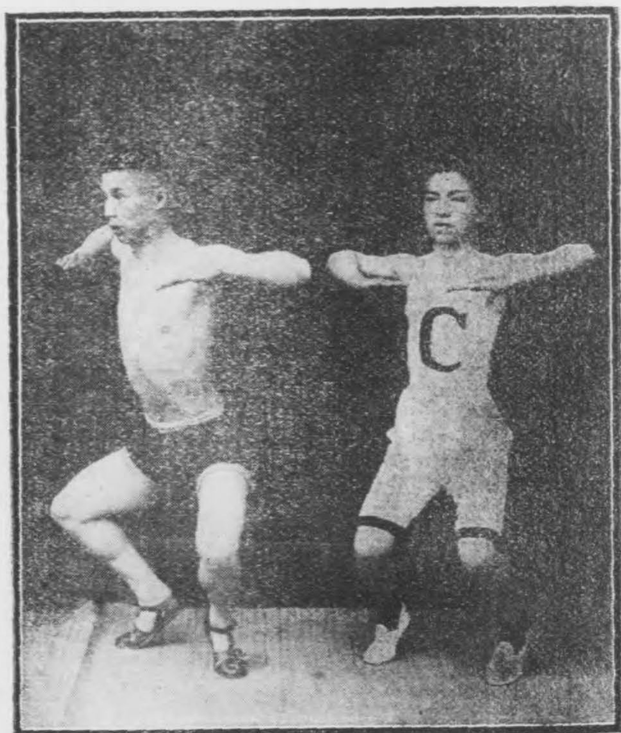
第四式

原文　第三套第三式　接前吞氣後、將兩手心朝下、手背朝上、兩手起至胸前乳上、趁勢往下一蹲、脚尖略分開些、脚跟離地三五分、兩手尖相離二三寸、數四十九字、每數一字、兩臂尖想往後用力、想氣貫至十指尖上、

預備

兩足仍如前式。兩臂仍平屈於肩前。掌心仍向下。十指指尖相離約一二寸許。兩膝略屈。兩踵離地約

第二十二圖



寸許。

方法 每唱一數。膝仍屈。兩肘用力向後一挺。同時兩脚跟移向內。卽復原式。(如第二十二圖)。

第五式

原文 第三套第四式　接前式數四十九字畢、將兩手分開如一字、兩臂與肩平、手心朝下、胸微往前、數四十九字、每數一字、兩手往後用力、

預備 兩膝伸直。兩踵落地。兩足仍左右分開。兩臂向左右平舉。手心向下。上體向前屈。

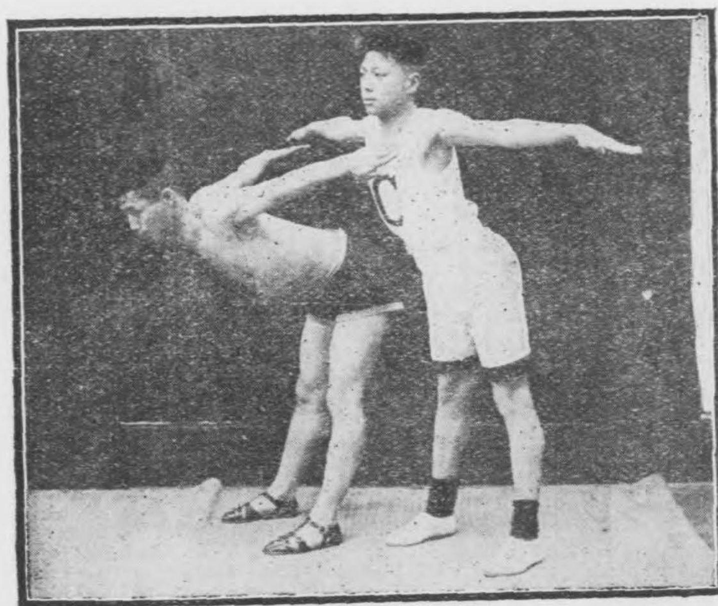
方法 每唱一數。上體仍向前屈。兩臂用力由上向後一挺。

（如第二十三圖。）

第六式

原文 第三套第五式 接前式數字畢、將身一起、趁勢右手在內、左手在外、右手掌向左推、左手掌向右推、數四十九字、每數一字、右手掌向左

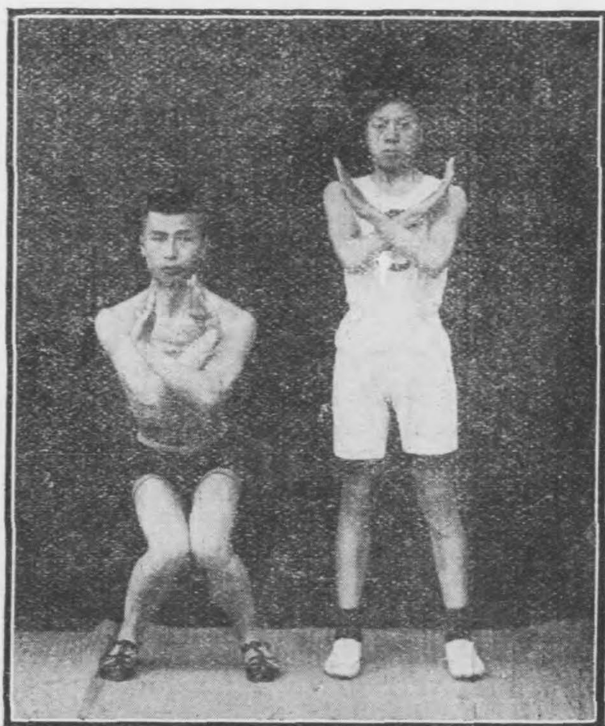
第二十三圖



用力、指尖往右用力、左手掌向右用力、指尖往左用力、

預備·上體復正。兩足仍如前式。兩臂收回。交叉屈於胸前。十指指尖向上。左手

第二十四圖



掌心向右。臂在外。右手掌心向左。臂在內。

方法：每唱一數。右掌向左推。手指用力向右。左掌向右推。手指用力向左。兩足弗動膝屈。兩大腿用力向內併合。同時即復原式。(如第二十四圖)

第七式

原文：第三套第六式　接前式數四十九字畢、左手及臂在上、右手及臂在下、左手臂朝下、右手臂朝左、兩臂皆曲向、數四十九字、想氣貫十指尖爲度、兩臂不可貼身、

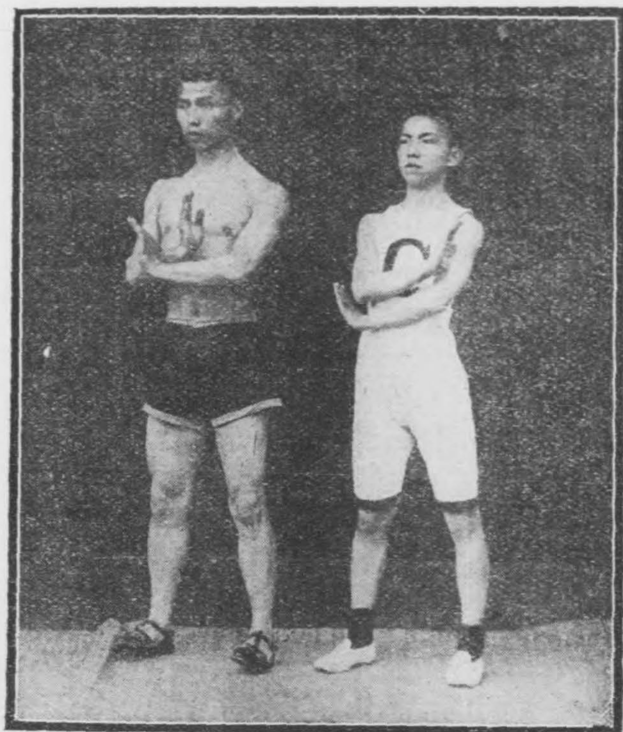
預備：兩足仍如前式。右臂平屈於胸前。掌心向左。左臂屈於腹前、掌心向右。十指向上。臂屈。適成九十度之角

形。離身約寸許。

方法

每唱一數。左掌向左拉。右掌向右拉。（即兩臂肘向左右挺也。）足尖趁勢向上一翹。

第二十五圖



（如第二十五圖）

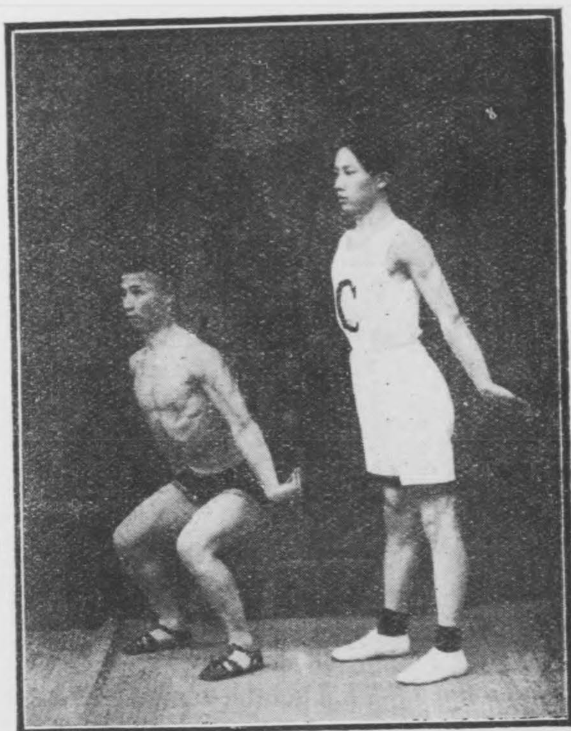
第八式

原文　第三套第七式　接前式數四十九字畢、將兩臂垂下、手心翻轉向後、肘曲、十指尖亦曲、每數一字、想氣貫十指尖爲度、俱照前式、數四十九字畢、每照前式、照字吞氣、平端捽手蹬足畢、向東靜坐片時、不可說話用力、如要上項爲者、於五十日後、行到第三套一蹲之式、眼往上蹬、牙咬緊、將前左右各三扭、以意貫氣至項上、則爲貫上項矣、六十日後、以意貫氣至下部、則爲達下部矣、

預備　兩足仍如前式。兩臂垂於身後之兩旁。手心向後。

方法・每唱一數。一臂弗肘動。一屈。十指指端。用力向上一蹻。兩膝屈伸一次。（如第二十六圖。）

第二十六圖



中華民國六年九月初版
中華民國十三年五月八版

（易筋經廿四式圖說一册）
（每册定價大洋壹角貳分）
（外埠酌加運費匯費）

編纂者　吳縣王懷琪
發行者　商務印書館
印刷所　上海北河南路北首寶山路　商務印書館
總發行所　上海棋盤街中市　商務印書館
分售處　商務印書分館
北京　天津　保定　奉天　吉林　龍江
濟南　太原　開封　洛陽　西安　南京
杭州　蘭谿　安慶　蕪湖　南昌　漢口
長沙　常德　成都　重慶　瀘縣　福州
廣州　潮州　香港　桂林　梧州　雲南
貴陽　張家口　新嘉坡


商務印書館出版